PATIENT EDUCATION

Schizophrenia

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



Our lives are dedicated to yours



٢ - الاجهاد أو الأعياء The Fatique method :

تتلخص طريقة الإجهاد في مواصلة الفرد للسلوك غير المرغوب حتى يصاب بالاجهاد ويصبح غير قادر تماماً على احداثه. فالطفل الذي يتحرك بدون هدوء في المنزل ولا يتوقف مهما طلبت منه امه ذلك، فيمكن الغاء هذه الحركة (التي يشار اليها احياناً بالشيطنه) بالطلب منه الاستمرار في الحركة السريعة بحيث إذا توقف أمرته بالحركة السريعه المعتادة حتى ولو اخذت العملية ربع او نصف ساعه. والنتيجة؟ يصل الطفل إلى حاله من الإعياء يرجومعها امه بالتوقف لكونه متعباً جداً ولا يرغب في هذه "اللعبة" المزعجة مرة اخرى!.

ويضرب غثري مثل الحصان مرة أخرى، قائلاً إننا نستطيع التغلب على عادة الركل عنده بسهوله نتيجة وضع السراج عليه ثم قفز المدرّب على ظهره والاستمرار في ركوبه حتى يجهد الحصان تماماً "والنتيجة؟ يعتاد الحصان على رؤية السرج والمدرب بدون الرغبة في الركل.

هناك طريقة اخرى مهما يكن لإجهاد الحصان (أو الإنسان) وهي زيادة المسؤولية او الثقل الذي يحمله حتى يتعب وتجهد قواه ولا يستطيع بالتالي القيام بالسلوك غير المرغوب، توضع السرج على الحصان ثم يوضع وزن على ظهره مع زيادة هذا الوزن مرة بعد الأخرى حتى يصل الحصان لحالة لا يستطيع معها الحراك ابداً.. آخذاً بالهدوء بدل الحركه القلقه والركل العشوائي الغاضب.

والتلميذ الذي يصرخ في الفصل عند رؤية المعلم او كعادة سيئة خلال الحصة، كيف نحذف هذه العادة المزعجة بالاعياء. ببساطة شديدة، يطلب المعلم من التلميذ الاستمرا ر في الصراخ حتى تتعب حبال حنجرته الصوتية ويبدأ يرجو المعلم بالسماح له بالتوقف

٣ - الاستجابات المتنافرة Incompatible Response method :

تتلخص هذه الطريقة بتزويد التلميذ بمنبّه مناقض لمنبه العادة السيئة، حيث يمارس المنبه الجديد بمباشرته وقوة حدوثه إلى انتاج استجابة سلوكيه مختلفة عن تلك للعادة غير المرغوبة.

فمثال صراخ التلميذ في الحصة امام اقرانه بالفصل، يعمد المعلم إلى سؤال للإجابة عن معلومات معينه او الخروج على السبورة لحل تمرين في المادة. والنتيجة؟ لا يستطيع التلميذ الصراخ بينما هو مشغول بإجابة المعلم على سؤال او حلّه التمرين على السبورة.

What is schizophrenia?

Schizophrenia is a serious chronic psychiatric illness. It is common and it can affect any person. It affects both men and women equally. It affects thinking, language, and behavior.

A person with schizophrenia might:

- See, hear, smell, or feel things that do not really exist
- Have inaccurate thoughts or beliefs about oneself or others
- Speak incoherently
- Find it difficult to carry out daily activities

What are the causes of schizophrenia?

There is no single cause for schizophrenia.

- Schizophrenia might be caused by a dysfunction in brain chemicals.
- Heredity plays a big role in schizophrenia. Family members are at a higher risk to develop the disorder than others.
- Environmental factors also put the person at a higher risk.

What are the common symptoms of schizophrenia?

- Hallucinations: hearing, seeing, feeling, or smelling things that are not real
- Delusions: having false or unreal beliefs about oneself or others
- Incoherence in speech: talking non-sense
- Dressing inappropriately
- Neglecting personal hygiene and grooming
- Isolating oneself from family and/or friends and not speaking to anybody
- Distrusting people without a good reason
- Being emotionally dull

Is there a treatment for schizophrenia?

Yes.

It is very important to diagnose and treat schizophrenia early to:

- Stabilize acute symptoms
- Ensure that the person receives appropriate medication and treatment
- Start rehabilitation if needed
- Decrease the:
  a. Use of alcohol and cigarettes
  b. Risk of suicide
  c. Dysfunction in social and career life
  d. Burden on the family

What are the common treatments for schizophrenia?

Common treatments for schizophrenia include, but are not limited to:

1. Medications

- They can help in decreasing and controlling symptoms.
- They will not cure the illness but will improve the quality of life.
- If the symptoms were not well controlled with medications, the person might need to be admitted to the hospital for a short period of time.

2. Supportive Therapy

- Supportive therapy is a process in which a mental health professional helps the person understand and deal with schizophrenia. It can help the person learn needed social skills, as well as support his/ her weekly goals and activities in the community.

3. Rehabilitation

- It is especially important to improve job-related skills for the person who wants to start or go back to work. Rehabilitation teaches the needed skills to set personal goals and reach them. The goals could be academic, social, or career related.

What are the most common side effects of medications?

Some people might experience some side effects due to the medications. These include:

- Weight gain
- Constipation
- Inability to urinate
- Increased heart rate
- Blurred vision
- Drowsiness
- Problems with sexual activity

Because schizophrenia is a chronic illness, the person might need to take medications for a long period of time. The long-term side effects of medications include:

- Tremors, especially in the hands and feet
- Uncontrolled movements of the mouth, tongue, or face

Ask your doctor if you wish to know about ongoing research studies on schizophrenia.



T
It rovider to
d

ما هي الآثار الجانبية الشائعة لأدوية الفصام؟

قد يعاني بعض الأشخاص من بعض الآثار الجانبية لأدوية الفصام مثل:

- زيادة الوزن
- الإمساك
- احتباس البول
- زيادة نبض القلب
- رؤية مشوشة
- نعاس
- مشاكل في النشاط الجنسي

بما أن الفصام مرض مزمن، قد يحتاج الشخص لأخذ الأدوية لفترة طويلة. وقد تشمل الآثار الجانبية الطويلة الأمد التالي:

- رعشة، وخصوصاً في اليدين والقدمين
- خلل متأخر في الحركة، حركات لا إرادية للفم واللسان، أو حركات غير عادية في الوجه

اسأل طبيبك إذا رغبت في الاطلاع على الدراسات البحثية الجارية حول الفصام.

هل من علاج للفصام؟

نعم.

- من المهم جداً تشخيص الفصام ومعالجته مبكراً من أجل:
- تفادي أو السيطرة على العوارض الحادة
- تأمين وتأكيد الأدوية والعلاج المناسبين
- بدء إعادة التأهيل (في حال ادعت الحاجة)
- التخفيف من:
  أ. اللجوء إلى الكحول والتدخين
  ب. خطر الانتحار
  ج. المشاكل في العلاقات الاجتماعية والعمل
  د. العبء على العائلة

ما هي العلاجات الشائعة للفصام؟

تشمل العلاجات الشائعة للفصام الأنواع التالية، لكنها لا تقتصر عليها:

1. الأدوية

- قد تساعد الأدوية في التخفيف من أعراض الفصام والسيطرة عليها.
- الأدوية ليست علاجاً يداوي الفصام ولكنها تحسّن إلى حد كبير من نوعية حياة الشخص.
- قد تكون هناك حاجة إلى دخول المستشفى لفترة قصيرة في حال لم تتم السيطرة على الأعراض بواسطة الأدوية.

2. العلاج النفسي الداعم

- العلاج النفسي الداعم (supportive therapy) هو نوع علاج يقوم خلاله أخصائي في الصحة النفسية بالتحدث مع الشخص عن استراتيجيات تساعده على فهم الفصام والتعايش معه. وقد يساعد الشخص على تعلم المهارات الاجتماعية اللازمة ودعم أهدافه ونشاطاته في المجتمع.

3. إعادة الــتأهيل

- إعادة التأهيل مهم بشكل خاص للشخص الذي يحتاج إلى تحسين مهاراته المهنية، أو الذي يرغب في البدء بالعمل أو العودة إلى عمله.
- إعادة التأهيل تساعد الشخص على تعلّم المهارات اللازمة لتحديد الأهداف الشخصية وبلوغها على صعيد العمل والتعليم والحياة الاجتماعية.

ما هي أسباب الفصام؟

لا يوجد سبب واحد لمرض الفصام.

- قد يكون سبب الفصام وجود خلل في كيميائيات الدماغ.
- يلعب العنصر الوراثي دوراً كبيراً في الفصام. فأفراد العائلة الواحدة هم أكثر عرضة للإصابة به.
- قد تلعب العوامل البيئية دوراً في جعل الشخص أكثر عرضةً للإصابة بالفصام.

ما هي أعراض الفصام الشائعة؟

- الهلوسة: سماع أصوات أو رؤية أو شم أشياء غير موجودة
- الأوهام: وجود معتقدات خاطئة أو غير صحيحة عن الذات أو الآخرين
- خطاب غير متماسك ومتناغم
- إرتداء الملابس بشكل غير لائق
- إهمال النظافة الشخصية
- عزل النفس عن المناسبات الإجتماعية وعدم التحدث إلى أي شخص
- عدم الثقة بالأشخاص من دون سبب وجيه
- ضعف في العاطفة أو مظاهر العاطفة

ما هو الفصام؟

الفصام هو مرض نفسي-عصبي مزمن وجدي. وهو مرض شائع وقد يؤثر على أي شخص. يؤثر الفصام على الرجال والنساء على حد سواء. وهو يؤثر على تفكير الشخص ولغته وسلوكه.

الشخص الذي يعاني من مرض الفصام قد:

- يرى أو يسمع أو يشعر بأشياء لا وجود لها في الواقع
- تكون لديه أفكار أو معتقدات مشوّهة وخاطئة عن نفسه أو الآخرين
- يكون لديه خطاب غير متماسك ومتناغم
- تكون لديه مشاكل في القيام بالنشاطات اليومية

إرشادات للمرضى

الفصام

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb

